

Е. В. Усцова

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, ИХ РОЛЬ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА НА ПРИМЕРЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТХЭКВОНДО ИТФ**

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. При этом важнейшим материальным, интеллектуальным и духовным средством воспитания гармонично развитой, социально активной личности является физическая культура и спорт. Воспитание в человеке высоких моральных, волевых, эмоциональных, коммуникативных качеств означает оздоровление общества, гармонизацию социальной жизни и в результате повышение созидательного общественного настроя. Зачастую государственные учреждения образования не справляются с такой важной миссией, как воспитание психически и физически здоровых, социально-активных молодых людей. На помощь им приходят учреждения дополнительного образования.

Спортивная деятельность требует конструкторских, технических и некоторых других умений и навыков, связанных с умственной деятельностью.

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Воспитание умения воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, развитии силы, ловкости, гибкости, в проявлении высоких образцов воли, характера, упорства, мужества и смелости. Умение понимать прекрасное, желание и умение создавать это прекрасное. В разработке и создании эстетически безупречного инвентаря и оборудования, спортивной обуви и одежды, в красочных сценариях спортивных праздников и соревнований.

Физическая культура предоставляет богатейший материал для творчества во всех видах искусства, которое является главной формой отражения прекрасного в природе и обществе: в живописи, скульптуре, музыке, графике, архитектуре, литературе. В этом состоит естественная неразрывная связь физической культуры с культурой нашего общества.

Физическое воспитание совершенно неотделимо от других видов воспитания. Организической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, закономерности организации всей социальной системы физического воспитания. Собственно физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности молодого человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, двигательной сферы. Таким образом, физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение молодыми людьми, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой – формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер, эстетических представлений и потребностей [1].

Для того чтобы изучить, как влияют занятия тхэквондо на воспитание личности, нами был проведен опрос, в котором приняли участие 40 молодых спортсменов в возрасте от 10 до 23 лет, занимающихся тхэквондо в Свердловской областной федерации тхэквондо

ИТФ, находящихся на сборах в ДОЛ «Чайка», и провели интервью с президентом федерации.

Проанализировав ответы молодых спортсменов и президента Свердловской областной федерации тхэквондо ИТФ, мы пришли к выводу, что наша гипотеза подтвердилась. Действительно, занятия тхэквондо положительно влияют на физическое и духовное воспитание личности. Так, на вопрос: «Что тебе дают занятия тхэквондо?» – 100 % респондентов ответили «физическую подготовку» и 95 % указали, что занятия тхэквондо «меняют взгляды на жизнь, жизненные ценности». Стоит отметить, насколько важна личность тренера в воспитании молодых спортсменов, ведь по итогам исследования для 90 % тренер является примером для подражания. В ходе интервью с президентом Федерации тхэквондо ИТФ мы выяснили, что он уделяет достаточно большое внимание моральному воспитанию своих спортсменов, как показатель эффективности его работы в данном направлении – 100 % опрошенных молодых спортсменов знают историю создания тхэквондо и в качестве любимых спортсменов абсолютно все респонденты указали фамилии исключительно тхэквондистов, что также говорит о приверженности к тхэквондо.

По итогам исследования мы выяснили, что тхэквондо – это уникальная система саморазвития и физического воспитания, а также очень динамичное боевое искусство. Целью тренировок является достижение психического, физического и духовного единства. Тренировки сами по себе – это творческий процесс, воспитание самого себя. Тхэквондо включает в себя множество ударов руками, ногами, разбивание досок с места и в прыжке, самооборону, но на этом тхэквондо не заканчивается, включая в себя намного больше: это дисциплина духа и тела, а также философия; тхэквондо – это не спорт, а искусство с богатой историей и глубокой философией. Учитывая все это, можно сделать вывод о том, что необходимо популяризировать в молодежной среде такой вид спорта, как тхэквондо.

Изучив деятельность Свердловской областной федерации тхэквондо ИТФ и выяснив, что тренеры уделяют большое значение моральным качествам спортсменов, их духовному развитию, мы разработали рекомендации для оптимизации работы федерации.

Цель сплочения коллектива, создания единой команды:

- проводить на спортивных сборах различные тренинги (на командообразование, развитие лидерских качеств, тренинги уверенного поведения);
- осуществлять выездные мероприятия (экскурсии) с познавательной целью;
- организовывать творческие конкурсы (конкурсы рисунков, песен, стихов, посвященных ТКД).

Цель расширения аудитории и привлечения новых молодых людей:

- проводить рекламные акции;
- устраивать показательные выступления в школах, на различных мероприятиях районного и городского уровня.

Проанализировав деятельность Свердловской областной федерации тхэквондо ИТФ, было выявлено, что программа тхэквондо нацелена на формирование здорового образа жизни, через воспитание устойчивого интереса к физической культуре и позитивному мышлению. Одной из главных задач тхэквондо является формирование сильной, выносливой, стабильной, стрессоустойчивой личности, воспитание креативности, созидательности, командного духа и умения мобилизовать свои силы в жизненно важных ситуациях. Все эти качества необходимы для воспитания здорового, социально-активного молодого человека.

---

1. См.: *Лубышева Л. И.* Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2009. № 3.